



**D**omokos Enikő I. díj

SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi  
Intézet, Rekreációs szervező és egészségfejlesztő  
szak, BSc III. évf. Témavezető: Dr. Balogh László,  
egyetemi docens

### **Rezümé: Optimális élmény keresése: A hip – hop tánc és a kézilabdázás összehasonlító vizsgálatán keresztül (flow, zene, sport, unalom, szorongás)**

A hip-hop táncban evidens, hogy a flow élmény hamar kialakul a táncosokban, mivel szabadabb mozgást tesz lehetővé és zenére történik, ami, ha komolyan odafigyelünk rá, önmagában is áramlatélményt idézhet elő (Csíkszentmihályi, 1991). A kézilabdázásban viszont rengeteg az ütközés, a test-test elleni küzdelem, ami gátolhatja a flow állapot kialakulását.

A flow-t Csíkszentmihályi Mihály (1991) határozta meg először. Jackson és Csíkszentmihályi 2001-ben a sport és a flow kapcsolatát tanulmányozta. Az autentikus személyiség főbb jellemzőit Oláh Attila kutatta (Oláh, 2005). Karageorghis (1999) is több előzetes kutatást végzett a flow-al és a zene és flow kapcsolatáról. A zene rengeteg jótékony hatásának egyike, hogy segíti a sportolót megfelelő lelki állapotba hozni a verseny előtt, így lehetővé téve a jobb teljesítmény elérését (Balogh és mtsai, 2012).

Áttekintve az előzetes kutatásokat nem találtam választ arra, hogy a flow a hip-hop táncban milyen szintű. A kézilabdázásban jelen van-e a flow, és ha igen, milyen szinten? Van-e szignifikáns különbség a két érték között? Hipotézisem, hogy a hip-hop táncban sokkal magasabb a flow értéke és bár sokkal kötöttebb és szabályozottabb a kézilabdázás,

ettől függetlenül itt is jelentkezhet ez az állapot, csak sokkal alacsonyabb szinten és ritkábban. A kutatás módszere egy három oldalas kérdőív kiosztásával történt, amiben felhasználtam Oláh Attila flow kérdőívét (Oláh, 2005, 141 – 143. o.) és 26 jelzőt a flow állapot kifejezésére (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001, 22. o.). A kísérleti csoport 18-23 éves kézilabdázók (n: 70), a kontroll csoportot pedig a 18-23 éves hip-hop táncosok alkották (n: 70). Az alanyok tehát ifjúkorúak, n: 140 fő.

Az eredmények alátámasztják a hipotézisemet, miszerint a flow értéke a hip-hop táncosoknál sokkal magasabb, mint a kézilabdázóknál, de náluk sincs kizárva ennek bekövetkezése. Megdöbrentő, hogy a kézilabdában is magas flow értéket kaptam. Ez az eredmény nagyon fontos, mivel ez teljesen újszerű eredmény, nemzetközi szinten sem készült még ilyen vizsgálat ebben a megközelítésben. A hip-hop táncosok értékéhez képest viszont jóval alacsonyabb a kapott érték. Tehát az eltérő voltuk miatt látszik a meghatározó különbség a tánc javára. Minden eredmény maximálisan szignifikáns lett, tehát a kapott eredmények biztos, hogy nem a véletlennek köszönhetőek.